



ОКСАНА КОЗЫРЕВА

ИСТОРИЯ ОДНОГО  
РАЗВОДА

#книжкаподдержка

**Оксана Козырева**  
**История одного развода.**  
**#книжкаподдержка**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56079153](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56079153)  
ISBN 9785005103024*

**Аннотация**

Что ты чувствуешь, когда твоя семья рушится? Как разговаривать с детьми о разводе? Что делать с обидами, злостью и чувством вины? В этой книге журналист и психолог Оксана Козырева отвечает на эти вопросы и рассказывает, как сама переживала развод: как на смену бурным чувствам пришло переосмысление своих отношений и семейных сценариев. А также о том, что в самые темные времена мы как никогда бываем сильны, чтобы исполнить давние мечты и осуществить заветные желания.

# Содержание

Глава 1 Зима	11
Все вокруг разводятся	11
Один раз и на всю жизнь	13
Чтобы развестись – сначала нужно выйти замуж	17
Семейная жизнь. Краткий пересказ	22
Маленькая смерть	24
Могло ли быть по-другому?	25
Побег из брака	29
Кто кого бросил?	33
Быть с чувствами. Психология	36
Межвременье	38
Моя мечта	40
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# История одного развода

## #книжкаподдержка

**Оксана Козырева**

*Редактор* Александра Толубеева

*Иллюстратор* Ольга Меркулова

*Фотограф* Люси Ароян

© Оксана Козырева, 2020

© Ольга Меркулова, иллюстрации, 2020

© Люси Ароян, фотографии, 2020

ISBN 978-5-0051-0302-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**БЛАГОДАРЮ**

*Мужа за поддержку и веру, а главное, за то, что сидел с детьми, пока я писала книгу в соседней пиццерии*

*Моего редактора Александру Толубееву – за чуткое отношение к тексту и за «с читателем нужно быть честной до конца!»*

*Художницу Ольгу Меркулову – за нежную обложку*

*Мую подругу Аню, которая неизменно спрашивала:  
«Как твоя книга?»*

*Дизайнера Диану Балашову, которая заставила  
снять рукопись со шкафа, прислать ей главу, и с этого  
момента всё завертелось*

*Посвящается моему сыну Никите  
и всем детям разводов...*

## **Развод как точка роста**

Развод оставил меня на моем личном осколке айсберга посреди огромного океана людей и событий. Он испепелил всё, что успело вырасти и построиться на моей планете. Все старые схемы не работали. Я оказалась как в конце боевика, – в пустыне дым рассеивается, и я иду в разорванной одежде, в садинах, царапинах, с автоматом наперевес. Я вышла из битвы живой, но вокруг меня руины и пустота. Но именно эта пустота стала новым фундаментом. Она заставила меня повернуться к самой себе, познакомиться с собой, приблизиться к себе. То, что было катастрофой, стало источником энергии. Только ее нужно было правильно использовать.

В ходе развода я осталась без денег, без дома, без близкого (а близкого ли?) человека, с маленьким сыном и очень

невнятными перспективами. Всю жизнь нужно было отстраивать заново, рассчитывая не на чудо, а на себя. И я не подвела (смех с привкусом горечи). Стоило немалых усилий обрести новый дом и вожаделенную работу – я стала вести передачу на федеральном канале.

Моим близким казалось, что я героиня какого-то фильма о трудной женской судьбе с хэппи-эндом. Одна из моих коллег до сих пор пишет, что я её личная «Москва слезам не верит».

Через год после развода действительно всё устаканилось, картина выходила ну очень благополучная: и работа мечты, и чудесный коллектив, и своя квартира (хоть и в ипотеку). С экрана я улыбалась, изо всех сил поддерживала «фасад», но внутри это была девочка, сидящая в яме. Она закрывала лицо руками от бессилия и даже не мечтала выбраться из темноты. Внешний «счастливый финал» стал началом нового тяжелейшего этапа. Этот этап назывался «пережить развод».

## **Почему я решила написать эту книгу?**

Не так давно я начала осваивать новую профессию. Пошла учиться на психолога. Знаю-знаю, многим эти специалисты кажутся шарлатанами, вымогателями денег. Тем не менее я решила сама во всем разобраться, изучить вопрос из-

нутри, так сказать, и выбрала институт. Для всех студентов из нашей группы это второе образование. У каждого свой жизненный опыт, у многих семья, дети.

Кроме лекций каждую неделю мы собираемся, садимся в круг и учимся психотерапии на практике. Начинали с самого простого: пробовали внимательно слушать, безоценочно реагировать, максимально точно называть свои чувства. (Надо ли говорить, что простыми эти вещи кажутся только на первый взгляд.) Потом пошла работа сложнее. Начались тренировочные приемы. Два человека садились в центр круга. Один был в роли клиента, другой – психолога. Первый рассказывал о своей проблеме, с чем пришел, второй – консультировал.

Поначалу все «клиенты» старались выбирать с виду пустяковые темы, чтобы не устраивать «душевный стриптиз». Но беседа всегда очень быстро переходила на уровень глубже. У каждого из нас. Как выяснилось, мы все так устроены – о чем бы ни говорили, всегда выйдем на что-то очень важное и болезненное для нас. Дай только время и пространство. Даже если разговор начинается с того, кто что ел на завтрак.

Однажды в роли клиента на приеме была Рита. Очень эффектная, тонкая и звонкая, высокая, с волосами до плеч и громким заливистым смехом. Рита всегда выглядела так, будто ее только что снимали в рубрике «стритстайл» для модного издания. От нее пахло Шанель и благополучием, а очки в стиле Джона Леннона, которые так странно на мно-

гих смотрятся, ей, напротив, придавали шарма: оторвать взгляд от нее было невозможно. Рита всегда общалась очень смело, раскованно, без тени смущения, шутила от души. Тем сильнее был шок, когда я узнала, что она растила сына одна.

И вот на учебном приеме она рассказывала, как сбегала от мужа с маленьким ребенком, как приняла решение судиться, чтобы лишить отца своего мальчика родительских прав. Слова падали на пол, как тяжелые металлические шарики. На лице не было и следа от веселой Риты – губы как будто стянуло изнутри какими-то металлическими проволоками. В какой-то момент разговора голос Риты начал дрожать. Сквозь страх прорывались злость, обида, гнев, но... Рита об этих чувствах не говорила. Они были здорово запрятаны у нее внутри. Зато она поделилась тем, как тревожится за сына, который бьется головой о стены, на которого жалуются воспитатели в детском саду. Что с этим делать, было непонятно.

В роли психотерапевта сидел Антон. Его возраст я никак не могла определить, казалось, ему слегка за 40. Работал он тренером, готовил подростков к соревнованиям. Мне же всегда напоминал лесника, который в первую очередь добрый, а потом уже всё остальное. Как я думала, Антону органичнее всего жить где-нибудь рядом с соснами, рекой, ловить рыбу, топить печь дровами и помогать проходящим путникам добрым советом.

Мы знали, что Антон тоже пережил развод, у него была уже взрослая дочь. И с ней, и с бывшей женой, по его словам, отношения складывались хорошо. Они ездили в гости друг к другу, хотя уже давно жили в разных странах. И всё же, когда Антон говорил о разводе... где-то в его голосе звучало эхо боли. Ох, даже на тренировочных сессиях психолог и клиент неслучайно выбирают друг друга.

Пока идет сеанс, видно, как Антону тяжело. Ему нужно «отразить чувства». Это такая техника. Например, клиент в агонии о чем-то рассказывает, а психолог пытается точно почувствовать эмоцию и назвать ее вслух: «Мне кажется, вы сейчас очень злитесь». Это может развернуть весь разговор в новое русло. Как правило, клиенту становится легче, он как будто разделяет чувства с психологом, словно перестает в одиночку тащить рюкзак с кирпичами. Психолог помогает их вытащить и облегчить ношу. А если чувства не назвать, клиент так и будет «тащить кирпичи» сам.

Рита невероятно злится на бывшего мужа. Эта злость не проговаривается, но она висит в воздухе грозовой тучей. Ощущение, что молния вот-вот ударит в психолога, сидящего напротив – нашего Антона. Но он об этом... молчит. Антон говорит что-то о важности отца в жизни ребенка и даже как-то пытается переубедить Риту, а ее злость, наоборот, становится всё сильнее. Игнорировать гром и надвигающуюся грозу невозможно, но и начать говорить о ней очень страшно... Еще не время... Еще не время...

Я сидела в полном оцепенении. Понимала, что все эти эмоции – гнев, ярость, беспомощность, безысходность – переживала на протяжении нескольких лет. И мне тоже было очень страшно назвать вещи своими именами. Пять лет назад я тоже сбежала от мужа с ребенком. И этот развод изменил всю мою жизнь. Это невозможно почувствовать, не испытав на себе. Пять лет назад мне была жизненно необходима такая книга: про то, как пережить разрыв, что происходит при разводе, как выбраться живой из этого горящего самолета. Мне нужна была книга, автор которой прошла бы, нет, прожила бы это всё, идя рядом и держа меня за руку. Я читала разные блоги, какие-то статьи становились искусственным дыханием для меня в тот период. А сейчас, спустя время, я сама пишу эту самую книгу. Теперь я могу. Теперь не страшно.

# Глава 1 Зима

## Все вокруг разводятся

Да, именно так: все вокруг разводятся. И моя подруга Алиса тоже. Когда рушится брак кого-то очень близкого, невольно вспоминаешь свою историю. Прокручиваешь собственное, очень грустное кино в голове. Алиса в этом фильме тоже играла свою роль.

Она помогала пережить мой разрыв с мужем. Алиса, её парень и я перевозили мои вещи, ребята очень поддерживали, подбадривали меня. Алиса рванула со мной на последние деньги в волшебную мартовскую Прагу, когда я катилась по трассе отчаяния со страшной силой. Как истинная подруга она подмешивала в чай коньяк (дело было в пекарне, хочу отметить). Это было в те чудовищные вечера, когда идти домой мне было невыносимо.

Не так давно я была на ее свадьбе, а сегодня узнала, что Алиса разводится. Еще пара недель, и свидетельство о расторжении брака будет на руках. Мне было больно ее слушать, наворачивались слезы, потому что я помнила всю историю их знакомства.

Это было восемь лет назад. Алиса работала продюсером телепрограммы, куда я устроилась корреспондентом. Ма-

ленькая, красивая, юркая, страшно деловая Алиса очень быстро взяла меня под крыло. Сказала: «Увидела твою улыбку и решила, что с такой открытостью в нашем коллективе ты просто пропадешь». Ее будущий муж работал телеоператором. Игорю было всего 22 года. Он приехал в Москву из Питера. Боже, сколько надежд и романтических ожиданий в нем было! Ему казалось, что он не то что удачу за хвост поймал – он саму жизнь поймал, он счастливчик! Работы не боялся, она сама шла к нему в руки, коллектив на него молился, а тут еще и любовь встретил – мою Алису. Я помню, как он подходил к ее столу, смущаясь, заводил первые неловкие разговоры, потом подруга переехала в его съемную квартиру, и там Игорь сварил ей какой-то очень вкусный суп. Честно, мне казалось, эти двое, как бы пафосно и наивно это ни звучало в современном мире, созданы друг для друга. Всё было открыто перед ними. Но... то, что сначала казалось маленькими червоточинами на гладкой и спелой поверхности (их всего-то надо скovyрнуть ножом) на самом деле, через несколько лет превратилось в полностью сгнившее яблоко. В один из дней Игорь просто собрал вещи, настойчиво попросил развода и ушел. Без длинных разговоров и объяснений. Оборвал историю длиной почти в десять лет. И этот обрыв еще более страшен, чем сам факт расставания. Человек был в твоей жизни и исчез. И что с этой пустотой делать, как выжить, когда она внутри, непонятно. И очень больно.

# Один раз и на всю жизнь

Мама говорила... (вообще мама слишком много говорила), что нужно встретить своего единственного. Выйти замуж раз и навсегда. Человек должен быть хорошим, и определить его нужно безошибочно, с первого раза. Правда, про-скальзывали слова и о том, что разводиться не страшно, родные всегда придут на помощь (это очень утешало). Увы, в нашем окружении было немало семей, где развод совершенно точно был бы счастливым избавлением для всех. При этом в нашем роду никто не разводился. Было так, что жили плохо, без радости? Да. Разводились? Нет.

А вот в нашем подъезде, в доме, где я выросла, разводились. Весь дом заселили одновременно семьями военных. Люди сразу познакомились, сдружились, все друг друга знали. Но тут грянули девяностые, и большинство военных оказались с нищенской зарплатой, без карьерных перспектив (весь город делился на военных и рабочих с завода). И пошло-поехало. На моих глазах большие и сильные дядьки спивались, одна за другой разрушались семьи.

Мамина подруга как-то пришла и сказала, что её муж встретил другую и ушел. Обоим было за 45. Дети у них выросли к тому времени, и вот супруги разошлись каждый в свою жизнь. Мамина подруга так больше и не вышла замуж. Я помню, что все эти разговоры у нас дома были каки-

ми-то очень тихими и горестными. Без слез и истерик. Просто как будто темно-серый фильтр наложили на лица, стены, мебель и комнаты. Всё то же самое, только тошно ужасно. Мне было очень жаль. Вот только что ходили в гости. И там были веселые тетя и дядя: она – похожая на Эдиту Пьеху, звонко смеялась, а муж веселился, кричал: «Дай ножку поцелую!», и все хохотали. А теперь мама обсуждает с подругой, что ее муж был ненадежным и, вообще, «ножку поцелую» – это моветон, все эти нежности просто прикрывали легкомыслие и безответственность.

Другая мамина подруга подкараулила мужа-изменника с любовницей у электрички и вцепилась разлучнице в волосы. Знаете, что было потом? У него случился инфаркт, любовница улетучилась, а жена осталась. Терпеть придирки и тяжелый характер. Так и живут. И это всё браки, заключенные в молодости, когда потом лет 20 люди растили детей, а там и «бес в ребро» случился. И философский вопрос: кто счастливее? Та подруга мамы, которой больше никто не целует ножку, или та, что осталась в безрадостном браке? А ведь были и те, кто разводились и оставались жить в одной квартире. И воевали каждый день. Так или иначе, эти ситуации отложились в моей голове и я понимала, что разводы случаются.

Так я и жила: на удивительно тонкой грани между «выбрать идеального навсегда» и «ну ничего, разведешься, поможем». С первой частью (где нужно безошибочно выбрать)

довольно быстро начались проблемы. Что неудивительно. Мама, например, настаивала, что избранник должен быть добрым, мягким и ласковым. В другие дни в качестве идеального мужа в пример приводился папа, который вышеперечисленными качествами не обладал. Зато был и есть человек слова – больше делает, чем говорит. Любимая семейная история – про то, как папа в лихие 90-е, работая на основной работе, вставал ни свет ни заря и «бомбил» на наших стареньких жигулях, чтобы купить и привезти к завтраку масло, сыр и растворимый кофе. Это тогда, когда полгорода сидело без работы. В общем, мой образ идеального мужчины превратился в мутанта. Вот в это женское, любимое: «чтобы был сильный, волевой, но при этом мягкий и ласковый», «чтобы много и успешно работал, но больше времени проводил с семьей». В общем, далекий от реальности образ. Тем не менее маленькие девочки охотно верят в сказки, даже если они про мутантов. Сказка – это ведь про безопасный мир, в котором не может быть плохого конца, там все хорошие герои обязательно останутся живы и в конце поженятся. Все семейные легенды ровными рядами укладывались в моей голове и должны были привести к какому-то похожему результату. Счастливому замужеству, детям, например. С идеальными фото, как в рекламе майонеза. Но не привели.

Иногда мне становится страшно от того, как сильно влияет наша семья, сценарии родителей, те самые легенды, которые сопровождают нас с детства, на наши отношения,

на способность их строить. Начиная с базовой безопасности. Насилие в семье – физическое или эмоциональное – раз и навсегда прививает мысль о том, что семья – это там, где небезопасно, где могут сделать больно, унижить, заставить чувствовать себя плохо. Насилие – это ведь не только про крайности, когда кто-то кому-то нос сломал. Пощечины, подзатыльники, пресловутый ремень, а также отстраненность, равнодушие – это тоже насилие. Это те вещи, которые заставляют ребенка чувствовать себя невыносимо в самом главном месте своей жизни – дома. Дом перестает быть пристанищем, дом становится испытанием. Казалось бы, ну хорошо: детство закончится и начнется взрослая жизнь, можно наконец-то выдохнуть. Эта иллюзия продлится недолго. Дальше мы все попадаем в ловушку. Все самые важные отношения в нашей жизни (причем необязательно только любовные) – с противоположным полом, друзьями и начальниками – будут строиться по образу и подобию отношений с родителями. Даже если, будучи взрослыми, мы пытаемся жить по-другому, все равно попадем в те самые капканы, которые внутри наших душ расставили еще в детстве. А все наши чувства оттуда – из жизни маленьких мальчиков и девочек – навсегда с нами, и рано или поздно даже самые страшные из них просыпаются.

# **Чтобы развестись – сначала нужно выйти замуж**

Замуж я не хотела никогда. Капитаном корабля? Пожалуйста! Певицей, телеведущей? Да, точно! Хотеть замуж? Ну не-е-ет. По моим ощущениям именно «замуж» должен был произойти сам собой. Каким-то независящим от меня способом. Вероятно, пока я работаю или осуществляю свои мечты, – должен был случиться тот самый «замуж».

К 25 годам я была законченным трудоголиком. О чем мне говорили в детстве? О том, что стану плохо учиться – работать буду дворником; о том, что женщине очень важно самой зарабатывать, чтобы быть независимой; о том, что пятёрка – это лучше, чем четверка. Я, кстати, считаю, что в этом есть свои плюсы. Самодостаточность и финансовая независимость действительно дают свободу. Свобода нейтрализует страх, и это хорошо. Но все это никак не учит строить взаимоотношения, выбирать того, с кем будет хорошо и интересно, кому можно будет доверять и на кого не страшно положиться. К 25 я отлично умела выбирать места работы, трудиться в самых стрессовых ситуациях – например, на телевидении в прямом эфире. Я ела работу ложками. Это был мой личный кайф и основа моей жизни. Прямые включения, съемки, ведение новостей на радио. Мне казалось, работа – это окно, через которое я разговариваю с целым миром. К то-

му же тогда я уже переехала в Москву, устроилась в одну известную телепрограмму, ездила в командировки и... была невероятно одинока.

С будущим мужем я познакомилась в курилке нашей компании. У меня дома сломался интернет, и я сидела на работе (подумать только, это было в досмартфонную эпоху). Нас познакомил общий друг. И как это часто бывает, я смотрела на парня впервые в жизни и уже видела наше совместное будущее. Шестое чувство. Оно не имело ничего общего с влюбленностью, восторгом. Это было внутреннее уверенное и спокойное знание, что с этим мужчиной у меня будут отношения. Роман развивался не то что стремительно – он развивался молниеносно. Очень быстро начали жить вместе, познакомились с родителями друг друга, я забеременела, и Глеб сделал мне предложение. Все шло гладко и логично, вписывалось во всевозможные схемы, но... Я чувствовала сомнения в какие-то моменты. Многие ситуации у меня вызывали вопросы.

Поженившись, мы как будто продолжили жить в параллельных вселенных. Практичность и домовитость мужа казались мне крепким фундаментом. Я, собственно, и влюбилась в него в тот момент, когда он готовил на кухне моей съемной квартиры. Я смотрела на руки, которые мелко шинкуют капусту, кидают ее на сковородку, и думала, что если мужчина так уверенно собирается накормить свою возлюбленную, то и в остальном с ним будет так же. Он как будто все знает, обо

всем может позаботиться. Интересно, что одни и те же качества влюбляют нас в человека и заставляют спустя время раздражаться. Та же хозяйственность позже выводила меня из себя, казалась скучной, занудной. Я молчу про практичность, обратная сторона которой – жадность. Опять же, для меня это что-то чудовищное, а для многих моих знакомых – вполне приемлемое качество.

Кроме того, в какой-то степени мой первый брак стал для меня тихой гаванью, способом убежать от реальности. Когда ты много работаешь, снимаешь квартиру, мотаешься по командировкам, начинается тоска по тихому уголку жизни, где можно будет расслабиться, позволить себе хоть недолго не думать о завтрашнем дне.

Это сейчас я понимаю, что сначала нужно самой себе разрешить жить иначе, изменить подход, найти другую работу, в конце концов, а не бежать в замужество как в спасение. А тогда... Еще и неудачный роман наложился. Боже, это не роман был, а стихийное бедствие. Торнадо, смерч, ураган – и всё в моей голове. Я форменным образом сошла с ума, я считаю. По факту мы даже ни на одно свидание не сходили, а шороху было! Конечно же, влюбилась на работе (трудоголики в других местах влюбляться не умеют). Коллега тот был потрясающим собеседником. А меня ж хлебом не корми, дай по душам поговорить. И как-то мы так поговорили, что я забыла сон, еду и всё на свете. В огромном мегаполисе один душевный разговор идет за месяц семейной

жизни: так все изголодались по близости. И в нашем случае это был эффект разорвавшейся бомбы. В том потоке работы и одиночества я вцепилась в новое чувство с тигриным азартом. Занялась активным саморазрушением. Один день я слушала про то, какая я удивительная и уникальная, потом – что я самая обычная, очень глупая и неинтересная. Вчера я была красивая и «в моем вкусе», а сегодня «тебе бы скинуть килограммов 20» (20, Карл!). Но большинство дней я слушала «ничего». Это было звенящее «ничего» телефона и окружающего пространства. Я фантазировала, мечтала, описывала свою неземную любовь подруге, стихи писала и верила, что это невероятная любовь совсем скоро будет хоть как-то ощущаться в реальности. В общем, жила насыщенной выдуманной жизнью. И эта жизнь меня извела. Я чувствовала себя так, будто меня возили по наждачной бумаге туда-сюда 24 часа в сутки.

Судьбоносный поворот случился, когда этот возлюбленный по-настоящему решил действовать и пригласил меня на свидание. И, конечно, не приехал. Накопившееся ожидание и напряжение полыхало, и тут мне позвонил будущий муж. Тогда он был просто хорошим знакомым. Стабильным, реальным, с четкими намерениями. Он постоянно звонил, встречал из командировок, носил сумки. И я рухнула из фантазий в действительность. Она не имела невротической привлекательности, но грела и утешала. Я нашла приют. И вот раненое уставшее животное прибивается туда, где кормят,

заботятся, где можно лежать в тихом углу и зализывать раны, набираться сил. Я не учла лишь того факта, что мой будущий муж – такое же израненное животное, безумно одинокое и кричащее от боли. Просто когда от боли кричишь ты сам, крика другого человека порой не слышно. Он пережил очень сложный развод, жена сначала уехала в другой город ненадолго, а потом просто ушла. В общем, встретились два одиночества.

Мне запомнился такой случай. Когда мы только начинали встречаться с первым мужем, то нередко гуляли около Останкинского пруда, прямо рядом с телебашней. В конце лета там очень красиво, все в зелени, от башни и телецентра красивые отсветы. Мы сидели на лавочке, жаловались на жизнь друг другу, было очень хорошо, ведь все вокруг были такие плохие, а мы такие хорошие (идеальное взаимопонимание). И вдруг я увидела, как по дорожке к нашей лавке бегут крысы. Большие отвратительные крысы. Они сновали туда-сюда, шелестели в листьях. И это была какая-то невидимая теневая сторона романтического вечера. Мой тогда еще будущий муж просил не обращать внимания, сделать вид, что их нет. Но они были. Я уже увидела эту ужасную картину, и вся романтика с подсветкой стали «не очень». Так и наши отношения. Какое-то время мы хотели смотреть на подсветку, водную гладь, фонари и не замечать крыс. Но крысы были большими и настойчивыми. Они все равно заставили себя увидеть и испугаться.

# Семейная жизнь. Краткий пересказ

У меня прожужжал мессенджер. Алиса прислала фото. Открываю, а там именные приглашения на мою первую свадьбу. Для нее и теперь уже ее бывшего мужа. У Алисы период, когда она выбрасывает все вещи, напоминающие о своем браке. И вот нашлись эти маленькие кусочки картона: такие наивные открытки с розовыми крендельками, цветочками. Их дизайн выбирала моя мама. Потому что моя первая свадьба, так уж вышло, была ее некой отдушиной, даже, я бы сказала, ее проектом. Алиса пишет: «Думала, покажу тебе эти приглашения через много-много лет». Я и сама так думала. Свадьба была веселой, с голубями и конкурсами. Алиса и ее будущий муж стали ее звездами. Их запомнили все гости, не зря Игорь хотел стать актером. Следующее сообщение – снова фото: наши приглашения, разорванные в клочки. Я смотрела на это фото и почему-то глазам не верила. Мне стало очень больно. Уже прошло пять лет, у меня все изменилось к лучшему после развода, но почему-то хотелось, чтобы в какой-то параллельной реальности эти приглашения остались и чьи-то наивные мечты сбылись.

Поженились мы стремительно. Я в порыве эмоций уволилась с работы и через день узнала, что беременна. Мы решили, что это начало новой жизни, и начали готовиться к свадьбе. Есть нюанс, я не хотела выходить замуж. Но это по-

казалось чем-то неважным, скорее, неудобным сигналом изнутри, противным комментарием внутреннего голоса. Стоит ли обращать внимание на это, когда ждешь малыша, ребенок очень желанный и всем не терпится увидеть внуков? Конечно, стоит. Жаль, я поняла это не сразу. К этому моменту ссориться мы стали очень часто. Выяснилось, что мы оба не соответствуем ожиданиям друг друга. Скрасив одиночество, мы притупили острую боль, приняли анальгин. Но, начав жить на одной площади, мы продолжили существовать со своими ранами. Анальгин не убирает причину боли. Он дает отсрочку. Да, одиночество перестало быть ночным кошмаром. Нам было с кем заснуть и с кем проснуться, с кем позавтракать и посмотреть фильм. Были деньги, у обоих – хорошая работа и хорошие зарплаты. Но все остальное? Нравилась ли нам наши отношения? Удовлетворяли ли они нас? Наполняли ли нашу жизнь смыслом?

Еще до свадьбы мы начали понимать, что есть ценности, в которых мы расходимся. Как быть с этим, что хочет каждый из нас на самом деле? И как мы оказались в этой точке – никто не понял, никто не успел задать и ответить на эти вопросы. Казалось, важнее всего этого будущий ребенок.

# Маленькая смерть

Сегодня Алиса прислала фото таблички кабинета. Надпись гласила: «Регистрация расторжения брака». Алиса именно сегодня, в этот дивный солнечный день, предпоследний день февраля, поставила штамп в паспорте, подвела черту под своими восьмилетними отношениями. Я спросила: «Ты как себя чувствуешь?» Алиса ответила без смайликов и лишних слов: «Маленькая смерть». День, когда мне поставили штамп о разводе, я не помню. Зато помню очень много других моментов.

Сегодня, когда я говорю об отношениях с бывшим мужем, верится в мои слова с трудом. Мы прошли путь от ненависти и агонии, судебных разборок до вполне себе человеческого общения, в которых больше нет дикого напряжения, парализующего всё вокруг. Это не значит, что нашу память подчистили ластиком, выбросив все неудобные и некрасивые события. Тем не менее нам действительно удалось прожить несколько невыносимо сложных стадий и многое понять.

## Могло ли быть по-другому?

Моему второму сыну две недели назад исполнился год. Этот малыш родился во втором браке. И я никак не могла понять, что со мной. Чем ближе подходил первый большой день рождения, тем нежнее я становилась. Нежнее, домашнее. Буквально залюбливала своих мальчиков и младшего в особенности. Потому что, когда год исполнился моему старшему сыну Никите, я уже чувствовала нутром – всё, нашей семье конец. Праздник – пять лет назад – прошел хорошо, были гости, шары, торт, но с отношениями всё было уже очень плохо.

Есть ли такой момент, когда ты понимаешь, что всё? Когда случается точка невозврата? С какой минуты начинается обратный отсчет, когда уже ничего нельзя изменить? Моя память зафиксировала один эпизод. У Никиты резались зубы, очень тяжело, поднялась высокая температура. Мы в этот момент были в глухой деревне у родителей. Малыш почти все время лежал на мне. А мой бывший муж позвонил, послушал про это между делом и начал решать со мной какие-то бытовые и финансовые вопросы. Не приехал. Не бросил все и не приехал. В этот момент я почувствовала себя ненужной и неважной. Причина ли это для развода? Ответ меня сегодняшней – конечно, нет. Но это была не причина, а последняя капля. Такая ситуация – лишь симптом, верхуш-

ка айсберга.

На мой взгляд, если в паре оба человека хотят сохранить отношения, они будут меняться сами и искать способы решить проблемы. Это как стены в доме, требующие ремонта. А они должны стоять на твердом фундаменте. Заливают же его на заре романа. Вспышки нежности, важные поступки, ухаживания, яркие эмоциональные воспоминания, какие-то общие ценности и мечты. Пары остаются вместе, если они накопили в хорошие времена большой ресурс тепла, любви, терпения – они могут продержаться на этом, как на консервах держатся выжившие после кораблекрушения. Но если нет консервов, запасов, сил, чтобы искать пропитание, все погибнут. Пары расстаются, потому что в данный конкретный день и час ресурса на жизнь вместе, на сохранение отношений не хватает.

Интересно, что фактор денег, бытового благополучия не всегда играет решающую роль. Играют роль именно эмоциональные связи, эмоционально заряженные воспоминания. Например, в своем втором браке, когда сгущаются тучи (а они сгущаются всегда и везде и у всех), я вспоминаю глаза своего мужа, когда мы только начинали встречаться. Как он ждал меня и как смотрел на меня, когда я шла к нему навстречу. Вроде бы такой простой момент, но в этом было столько света и чистоты. Я вспоминаю о том, что мы всегда встречаем и провожаем друг друга с поезда или самолета. И это такие волнующие встречи.

Во время моего первого замужества у нас это было не принято. Я помню, как часто уезжала и приезжала одна. Даже будучи беременной. Однажды, на серьезном сроке уже, мне нужно было поехать в другой город, билеты я взяла на ночной поезд. Перед дорогой мы с мужем серьезно повздорили, и я поехала одна. На перроне выяснилось, что я внесла в билет не ту фамилию. На тот момент я только закончила волокиту с переменной фамилии и получила новые документы.

Помню, как во втором часу ночи стояла на перроне, вокруг сновали люди. У меня огромный живот и полная беспомощность. Добежать и взять новый билет я бы уже не успела. Мне повезло, начальник поезда совершенно случайно проходил мимо. Думаю, мой живот сделал свое дело. Я чуть не плакала, трясла документами (благо с собой была целая папка), и меня посадили на поезд. Помню, как калачиком свернулась на нижней боковой полке и благодарила Бога за то, что уехала. Но всю эту ситуацию я пережила в одиночку. Со мной рядом не было никого, кто мог бы обнять меня, утешить, подержать за руку. Кто мог бы вместо меня, например, найти того самого начальника поезда, принести стакан горячего кофе.

Хотите интересное? Половина ответственности за эту ситуацию на мне. Я не считала, что нам это нужно: встречать или провожать друг друга. Почему-то мне это важным не казалось, и я часто говорила, что «поеду сама», «справлюсь», «ни к чему эти провожания». Я не говорила о том, как это

важно для меня, как мне этого хочется, никогда не просила проводить. И по закону сохранения энергии получала ровно то, что вкладывала.

Сегодня, кстати, мой муж прилетает из другого города. Вечером. И я поеду в аэропорт. Потому что я считаю, что, пока мы хотим ехать и встречать друг друга, – живы наши отношения, жива наша любовь и наши чувства. Это наши запасы тепла, это то, чем мы согреемся в трудные времена. И это урок, который я слишком хорошо запомнила.

Пять лет назад с фундаментом было не очень. Стены разъезжались на глазах, дом проседал, шансов на спасение не было. Но я уверена, что в этом случае само расставание можно было сделать не таким разрушительным для всех. Если не удалось сохранить брак, разойтись всё-таки лучше по-человечески. Жаль, что не у всех на это хватает сил. У нас не хватило.

# Побег из брака

Накануне моего ухода общаться с мужем мы практически перестали. Работали с утра до вечера, с нашим сыном по очереди сидели бабушки. Вместе мы разве что выходные проводили. Но что-то внутри уже было сломлено. Какая-то из наших ссор закончилась ультиматумом с его стороны: чтобы я бросила работу и сидела дома. Среагировала я, конечно, на слова: «запрещаю», «или семья, или работа». Отдельная тема была про тещу. Как говорит мой папа, зять и теща должны пересекаться по минимуму.

Сам уход я помню как в тумане. После ссор и угроз, прямо перед Новым годом, ко мне приехал папа. Пока бывший муж был на работе, мы собрали все вещи, маленького сына и уехали на поезде в другой город, туда, где жили родители. Я оставила на столе лишь записку. Жалею ли я о том, что ушла? Нет. Жалею ли о том, *как* я ушла? Сейчас, наверное, да. Но как говорят психологи, мы поступаем именно так, насколько хватает наших ресурсов, физических и эмоциональных на тот момент. Видимо, на тот момент это решение было самым правильным и иначе я не могла.

Когда начался наш бракоразводный процесс (а это три судебных заседания), я работала, снимала комнату с подружкой, а Никита жил с родителями. С Нового года до сентября. За это время мне нужно было что-то придумать с жильем.

Мой уход от мужа был настоящим побегом. Под конец нашей совместной жизни агрессия достигла такой точки, что я почувствовала животный страх, схватила сына и убежала. Нет, меня не избивали, но ситуация по накалу была на грани, на кончике ножа.

Ведь что мы делали? Я в последние месяцы просто замкнулась. Я приняла решение и доживала дни своего брака. Мой бывший муж ощущал, что я эмоционально выбыла из отношений, отключилась, и пытался пробить эту стену ссорами и скандалами. Потому что это страшно, когда физически человек вроде бы с тобой, а эмоционально его нет. В такой ситуации можно чувствовать беспомощность, можно – злость, желание снова взять ситуацию под контроль. Поговорить мы так и не поговорили. Я рубила концы. Как ни странно, я надеялась, что мы еще поговорим и обсудим, что с нами не так. Если бы я знала, сколько лет нам понадобится для этого.

Когда я уехала с сыном под тот самый Новый год и оказалась в безопасности в квартире у родителей, – я чувствовала освобождение. Мне приходила в голову картинка: меня уносит скоростной поезд и я с каждым днем все дальше от своей прошлой жизни. Я не чувствовала ни боли, ни грусти, ни сожаления. Я чувствовала страх. Он догоняет – я убегаю. И безопасного места было уже достаточно, чтобы мне стало хорошо.

Думаю, я убегала от своих истинных чувств и эмоций. Да

вообще от любых отрицательных переживаний. Выдержать их я бы все равно не смогла, побыть с ними наедине в пустой комнате своей жизни тем более. Поэтому на какое-то время я превратилась в улыбающуюся куклу.

Рассказывать детали я могла не всем. Развод остается по-прежнему страшным событием в жизни. Это жизнекрушение. И с детьми, и без. Это утрата, горе. Травма. А травма очень часто блокирует у человека способность говорить об этом. Свой шок и свои эмоции просто невозможно перевести на человеческий язык. Я тоже долго не могла погрузиться в те чувства. Я их как будто положила в морозилку.

Никиту предстояло оставить у родителей, а мне предстояло вернуться в Москву одной и что-то изменить, чтобы снова иметь возможность жить вместе с моим маленьким любимым сыном. Тогда решение оставить его у бабушки с дедушкой казалось единственным выходом. Ехать с ним обратно в столицу, где не было ни жилья, ни няни, я считала безумием.

Для меня это было то же самое, что с мясом оторвать часть себя. Когда, уже в Москве, я заходила в супермаркет и проходила отдел с подгузниками и детским питанием, мне становилось плохо физически, я начинала задыхаться, теряла связь с реальностью и понятия не имела, зачем пришла в магазин. Это была пытка. Ежедневная. Да, не было денег, я

очень много работала, бывший муж не помогал нам финансово, но я все равно считаю, что можно было найти способ не расставаться с сыном (но это сейчас, а тогда я делала что могла, поэтому не распинаю себя сегодня и не убиваю чувством вины). Если есть хоть малейшая возможность быть рядом, жить рядом каждый день, ее стоит использовать. Я наворачиваю это время по сей день и счастлива, что не послушала «доброжелателей», которые советовали оставить Никиту надолго, а то и навсегда с бабушкой в другом городе и свободно жить самой.

Тогда, пять лет назад, я вернулась в Москву одна. Мне нужно было встать на ноги уже в одиночку, мне нужно было найти дом себе и сыну и как-то дальше жить эту жизнь.

## Кто кого бросил?

Вчера у меня выдался свободный вечер. Уникальное событие для матери двоих детей. И я была в компании с Алисой. Мы пошли на интеллектуальную игру квиз. Там была ее сестра, брат с женой, коллега. Алиса насыщает свою жизнь сразу после развода. Уже рассказывала про парня из «Тиндера», с которым ходит на свидания. Говорит, что он ей нужен для самооценки. Ну а когда ее сестра сказала, что Игорь, бывший муж Алисы, звонил, она взорвалась: «И ты молчала!?!» – «Алиса, он просто не может дозвониться до тебя». – «Интересно, почему же не может? – съязвила моя подруга. – Может, потому, что он предатель?» В этих словах было столько злости, боли и горечи.

Потому что тот, кто уходит первым, считается предателем. Он несет на себе огромное бремя ответственности. Так считается. Неважно, что было до этого: тот, кто подводит черту, тот виноват. Он «разрушает семью», «лишает детей отца/матери». Как бы ни была популярна сегодня психология, в нашем обществе еще очень долго будут актуальны эти стереотипы. Ты имеешь право уйти сам из семьи, только если твоей жизни угрожают, если муж или жена – алкоголики, наркоманы или... есть измена. Все остальное – блажь, слабость, временные трудности, которые ты не выдержал и сдался.

И всё же. Какими бы ни были отношения, в них играют все участники. И каждый вносит свой вклад. Даже любовные треугольники существуют потому, что три человека согласились на определенные условия. Жена соглашается на прохладное отношение мужа, остается там, где много недосказанности, отстраненности, любовница соглашается на ожидание и неопределенность, муж соглашается на гири из чувства вины. Как только в этом треугольнике хотя бы один человек начинает быть честным с самим собой, делает выбор в пользу себя и своего счастья, треугольник распадается, игра заканчивается.

Поэтому нет бросивших и брошенных. Разделение на черное и белое очень условное. Фактически есть два человека, сделавших равноценный вклад в отношения. И результат они получают соответствующий. На каждом половина ответственности за происходящее. Хотя в острый момент разрыва никому нет до этого дела. Слишком тяжело.

...Самого себя важно не бросить и не предать. Иначе толку нигде не будет. Да, звучит эгоистично. Для поколения таких, как я, – поколения, где «я – последняя буква в алфавите», звучит немыслимо, невероятно. А долг? А как же женился, значит, все, терпи! Иногда с точки зрения общественной морали, человек выбрасывает невиданный кульбит, ломает все схемы и стереотипы, но только благодаря этому выживает, живет. Потому что жизнь, ее энергия намного сильнее

общественных схем. Так что иногда уход – это единственный шанс не разрушить себя.

Но всё это никак не защищает от боли – ни тех, кто уходит, ни тех, кто остается.

# Быть с чувствами. Психология

Когда меня спрашивали о причинах разводов, я не знала, что ответить. Как сформулировать причину. Да, у меня было чувство опасности. Да, в какой-то момент я ощутила, что мне страшно, просто страшно находиться в одном пространстве с этим человеком. Да, в порыве эмоций звучали разные слова, но разве мне что-то действительно угрожало? Или я просто не могла выдерживать гнев, тревогу, панику другого человека?

Будущих психологов в первую очередь учат не бояться чувств других людей. Не паниковать, не убегать, а быть рядом. Например, кто-то злится, кричит, а ты находишь в себе силы не выйти из комнаты, а остаться, не отстраниться, а сохранить контакт. При этом важно понимать, что эти эмоции не твои и к тебе не имеют никакого отношения.

Со своими собственными чувствами то же самое. Нужно найти в себе смелость их признавать. Например, говоришь кому-то: «О, как я рад тебе!», а на самом деле ощущаешь дикую зависть или обиду. Признаться в этом себе, не сгореть со стыда, сказать: «Чувак, да, ты сейчас завидуешь, давай разберемся почему?» – это огромное умение.

Гораздо чаще, испытывая что-то совершенно невыносимое, мы стараемся эти эмоции заглушить. Необязательно ал-

коголем или наркотиками. Можно свои чувства заедать, заговаривать бесконечными беседами, «заделывать» миллионом встреч, планов и хобби. Остановиться в моменте и быть со своими или чужими чувствами, прожить их – какая же это редкость.

Мы с бывшим мужем этого не умели. Сами того не желая, вращали себе и друг другу. В своих истинных ощущениях.

Мы совсем не знали сами себя, себя настоящих, действовали исходя из заложенных в нас программ, жили каждый в своей фантазии и неприятии другого, отказывали друг другу в праве быть не такими, какими нам это представлялось. И все вместе это вело нас к провалу на бешеной скорости.

# Межвременье

Конечно, для меня точкой отсчета нашего развода стал момент, когда мы перестали жить под одной крышей. Это совпало с Новым годом. Новый год, новая жизнь. Первое время я отсиживалась у подруги. Она снимала квартиру. Её соседями были ребята-студенты: жених и невеста. Они как раз готовились к свадьбе. Прямо сложилось всё. В одной комнате начало любви и семьи, а в другой – её финал.

Я знала, что впереди судебные заседания и небыстрый процесс, но новая жизнь – вот она, уже была передо мной. Квартира подруги была на самой окраине Москвы. Это оказалось плюсом. Мне нужно было занять все свое время. Чтобы оставалось меньше на тоску по сыну. Целыми днями я была на работе, в выходные ездила к Никитосу, по восемь часов на поезде туда и обратно. Время заполнено, нет ни одной свободной минуты.

Моя подруга-соседка очень хотела помочь. Она постоянно звала меня в кино, в клуб – да куда угодно. Я не могла никуда ходить. Не могла физически ничего. Слово «развеяться» в какой-то момент стало вызывать злость. Всё вроде бы было неплохо, но я жила как Кай с осколком льда в сердце. Этот осколок напоминал о себе при малейшем движении, доставлял боль и сковывал одновременно. Меня будто оглушили, и я перестала слышать этот мир. При этом я считала,

что должна быть очень красивой. Через день я ходила в дешевую парикмахерскую рядом с домом и укладывала волосы. Мне казалось, красивой и довольной собой переживать этот период легче. Черт возьми, я смотрю на свои фото того времени. Волосы, может, и уложены красиво, но тот самый осколок льда внутри заметен невооруженным глазом. Укладки, мой любимый стаканчик латте по утрам, иногда такси (я обожала такси и могла на последние деньги поехать «с шашечками») – эти мелочи держали меня на плаву, они давали микродозу эндорфинов, чтобы не погибнуть, не затеряться.

Это было некое межвременье. До первого суда оставалась пара недель. Потрясенный бывший муж хранил молчание, я работала на своей работе, и с этой свободой нужно было что-то делать. Столкнувшись со своими эмоциями я была не готова, поэтому из настоящего спешно эвакуировалась в будущее, хотела перескочить в другой этап жизни. Я закрывала глаза и прислушивалась к ощущениям: о чем я мечтала всегда? Что бы я хотела в новой жизни?

Да уж, не лучший период задавать себе эти вопросы, наша время, называется, думать о мечтах. Самой жить негде, а она в облаках витает. А я вам так скажу: отчаяние придает решимости и бесстрашия. Страх и безысходность можно заглушить только еще более сильными эмоциями. Например, бросить себе очень дерзкий вызов. И я его бросила.

# Моя мечта

Я устало закрываю глаза. Нет воспоминаний, пытаюсь отключить разум, вдох-выдох. Где мои чувства? Скажите мне, что делать? Куда идти? Что бы я хотела сделать без скидок на то, где я, что я, что со мной приключилось, нужны ли мне деньги, есть ли у меня дом? Я всегда видела одну и ту же картинку. Занавес открывается, прожектор светит в упор, и поэтому зрительный зал я не вижу. Но я знаю, что зал полон, там сидят люди. Мое сердце наполняется радостью и любовью к ним. Я выхожу и улыбаюсь. И сейчас я подарю им чувства и эмоции! Я для них сегодня. Вот такая картинка.

На тот момент я работала репортером на одном из столичных каналов. После рождения Никитоса это была первая подвернувшаяся вакансия. Я ездила по теплицам, где выращивали розы, коровникам, сырным и колбасным заводам. На мне была экономическая рубрика. Каких-то особых затрат эта работа не требовала, справлялась я легко.

Но с момента развода я стала часто думать о давней мечте. Я хотела быть ведущей. Опыт у меня уже был: в студенческие годы я вела программу на университетском телевидении. Потом была «Открытая студия» на «Пятом канале» в Петербурге. Тогда мы вместе с Никой Стрижак сидели в большой стеклянной студии в центре города и разговаривали с ньюсмейкерами. Прямо как в аквариуме: нам люди

с улицы махали, приветствовали, другие просто шли мимо. Мы находились в самом центре обычной городской жизни. На Нике было основное интервью, а я включалась в прямой эфир с вопросами от зрителей. Я обожала это всё. Прямой эфир – вообще чистый кайф: есть «здесь и сейчас», только этот момент, никакого «после», и всё кажется более настоящим, что ли.

Потом формат программы поменяли, моя роль была уже не нужна, и меня позвали на кастинг в другую редакцию. Его-то я с треском и провалила. Меня тогда накрыло страшным волнением, я сбивалась, меня раздражало моё платье, прическа. Ну всё не так! Студия, где проходили пробы, была огромной, холодной, темной, высвечен был лишь небольшой участок. А я самой себе казалась там такой маленькой, неуверенной. Еще вчера так лихо вещала в прямом эфире, а тут не могла толком с двумя подводками справиться. Начинала говорить своими словами текст, и мысль посередине фразы скрывалась в неизвестном направлении, суфлер тоже не помогал, я никогда не любила работать по написанному. Помучилась я, помучилась и услышала: «Спасибо, до свидания!»

После этого я сдалась на целых шесть лет. Не могла пережить собственный провал. Мне было так неловко, стыдно, ведь пара других моих коллег успешно тот несчастный кастинг прошли. А я... ну вот так. Значит, эта профессия – решила я – не для меня. И перестала пытаться. Работала ре-

дактором, репортером, потом в Москву переехала и считала, что когда-нибудь у меня будут силы, чтобы реализовать свою мечту. Когда-нибудь, когда буду достойна, когда стану лучше и профессиональнее. Эта вечная фантазия о том, что лучший момент ещё не наступил.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.